

Har du eld?

Vart ska man åka? Med vem?
Vad ska man ta med? Och äta?

Trösklarna blir lätt höga och
mycket annat pockar på.

Under detta år kommer du få
mer natur, skönhet, äventyr,
eld, gemenskap och egentid på
samma gång. I vardagen.

Ambitionen är inte att bli
exepert på aktiviteter, men
trygg nog att utforska mer på
egen hand och med vänner.

Men det är inte bara en
kurs. Vi fyller på med kraft
därute. Mitt i veckan. Åter till
ursprunget och laddar om.

Ett upplägg för vuxna
som vill ha mer natur
& äventyr i vardagen

- Strömstads närområde
- En kväll i veckan, en helg i månaden, under ett år
- Fyra block med varsitt tema, varje block är två månader
- Välj hur mycket du är med på
- Start mitten oktober 2025

*Länk till hemsidan för
mer info och anmälan*

eld

mjukstart
i skogen
oktober - december

luft

vinter-
äventyr
januari - mars

jord

vandring
& närvaro
mars - maj

vatten

kajak-
paddling
maj - september

foto Anja Sonerud

Utetid • www.karinbjork.se • i samarbete med

UDV
Studieförbundet
Vuxenskolan

luft vinteräventyr

Varför är det lätt att trilla in på en After Work, och svårt att samlas kring en eld? Här är chansen att ändra på det. Vid en värmande brasa nära stan testar vi utomhusmatlagning, delar erfarenheter och pratar utrustning.

Vi gör även en dagstur utifrån väder och önskemål, som att testa skidor, skridskor eller vandring med lunch i ett vindskydd.

Innan kursen erbjuds en förträff inomhus och mellan träffarna får du tips och råd inför egna turer. Kanske ihop med andra kursdeltagare?

luft - nivå 1

Kurstillfällen

ons 21 jan 17-20
sön 8 feb ca 11-15
ons 11 feb 17-20
ons 4 mars 17-20

Till kvällarna går
det att ansluta
senare vid behov.

Pris

1500:- / person

Ingår:

- mat/fika på träffarna
- ved & sittunderlägg
- kursplan & turtips
- förträff inomhus
- gruppchat för frågor

Har du eld?

Ett upplägg för vuxna
som vill ha mer natur
& äventyr i vardagen

- **Luft** är det andra fristående blocket och pågår ungefär två månader, mitten jan-mitten mars.
- Detta block består av två delkurser samt ett eller ett par prova-på-tillfällen med drop in.
- Första nivån fokuserar på samtal runt en brasa med tema friluftsliv. Det blir även en dagstur, löpande turtips och gemensam matlagning/fika utomhus. Innan kursen får du ett välkomstbrev med kursplan.
- Den andra nivån fokuserar på turer i vårt klimat, och avslutas med en helgtur. Vi gör turplaneringen tillsammans som en studiecirkel.
- Prova-på-tillfällena blir som ett litet basläger som är lätt för alla att hitta till. Väder och aktivitet styr plats.
- Små grupper, (5-10). Alla är försäkrade genom studieförbundet.
- För mer information eller anmälan, skicka ett mail till info@utetid.nu eller ring Karin på 0702-975916.



Studieförbundet
Vuxenskolan

foto Anja Sönerud

Utetid • www.karinbjork.se • i samarbete med

Se hemsidan för mer information

luft vinteräventyr

Denna del blir en gemensam studiecirkel i turplanering med praktik. Med sikte på ett vildmarksäventyr i Norge eller Sverige, testar vi skidor, ryggsäckar och valla i vårt närområde. Vi drar ut ihop när vi kan, men en rejäl dos självständighet krävs också.

Växlande förutsättningar av snö, is, kallt och mildt väder skapar utmaning och unika möjligheter i vår del av landet. Det går nästan alltid att få till kul turer. Någon gång stannar vi också inne på mitt mysiga kontor med kartor, bilder och turplanering.

luft - nivå 2

Pris

1000:- för själva upplägget. Självkostnadspris på boende, mat, bensin, bom/färja. Boende i enkla stugor med vedspis och utedass. Egen utrustning (finns lite till utlåning).

Datum

- Vårt mål i sikte: Långhelg 13-15 mars. Förträff 14 jan.
- Några onsdagkvällar ojämna veckor, inne/ute/ditigalt.
- Turer ihop när vi kommer åt. Pannlampa, eljusspår, långlunch eller helg - vi planerar tillsammans..
Hör av dig vid intresse för mer information!

Har du eld?

Ett upplägg för vuxna som vill ha mer natur & äventyr i vardagen

- **Luft** är det andra fristående blocket och pågår ungefär två månader, mitten jan-mitten mars.
- Detta block består av två delkurser samt ett eller ett par prova-på-tillfällen med drop in.
- Första nivån fokuserar på samtal runt en brasa med tema friluftsliv. Det blir även en dagstur, löpande turtips och gemensam matlagning/fika utomhus. Innan kursen får du ett välkomstbrev med kursplan.
- Den andra nivån fokuserar på turer i vårt klimat, och avslutas med en helgtur. Vi gör turplaneringen tillsammans som en studiecirkel.
- Prova-på-tillfällena blir som ett litet basläger som är lätt för alla att hitta till. Väder och aktivitet styr plats.
- Små grupper, (5-10). Alla är försäkrade genom studieförbundet.
- För mer information eller anmälan, skicka ett mail till info@utetid.nu eller ring Karin på 0702-975916.



Studieförbundet
Vuxenskolan

foto Anja Sönerud

luft

Vardagsbrasa

Prova-på med stöd av Folkhälsorådet

Vid ett eller ett par tillfällen detta block, erbjuds nyfikna en stund vid en brasa med friluftsinspiration. Aktiviteten planeras ihop med Strömstads kommun med syfte att erbjuda många människor gemenskap i naturen utan kostnad.

Platsen väljs utifrån väder. Det kan till exempel bli vid golfbanan (skidväder), Strömsvattnet (skridskois), eller Erlandseröd (barmark). Eller bara en brasa närmare centrum. Föreningar bjuds in att delta.

Läge att testa fritidsbanken i Tanum för utrustning?

Information om detta uppdateras genom kommunens kanaler, på Utetid / Facebook och flera andra platser.

Aktiviteten genomförs med stöd från
Folkhälsorådet och Strömstads kommun



STRÖMSTADS
KOMMUN

Folkhälsorådet

Om arrangören

Mitt namn är Karin Björk. Jag är frilansande fotograf och formgivare, verksam i Strömstad sedan tjugo år.

Jag är även en engagerad person som ständigt upptäcker att min funktion är att skapa mötesplatser. Kulturhus, lokala matmarknader och nu - i naturen.

För några år sedan smygstartade jag en ny gren av min verksamhet som jag kallar **Utetid**. Nu tar jag ett kliv framåt i och med att jag skapar detta upplägg **Har du eld?** Det blir ett experiment. Ett äventyr i sig

Ibland hoppar jag in som guide åt olika kajakentreprenörer, som lärare på Grebbestad folkhögskola och är ledare i Friluftsfrämjandet.

Att vakna ute är mitt bränsle, men även en utmaning. Under detta år vill jag utforska vad som hindrar oss, både kursdeltagare och mig själv, från att vara, äta och sova ute i den utsträckning vi vill.

Utetid finns på facebook. Där görs eventuella uppdateringar. Se även www.karinbjork.se

Översikt blocken

eld mjukstart i skogen oktober - december

Vi lär känna varandra, mjukstartar, plockar svamp och lagar mat. Vi kollar stjärnor, marelld och tänder eld. Vi förbereder året, sätter intentionen, landar och dricker lite glögg. Helgturerna blir i närområdet till enkla stugor. Gott om tid för samvaro.

luft vinter- äventyr januari - mars

Med sikte på äventyr i vårt närmsta fjällområde, testar vi turskidor, ryggsäckar och valla varhelst tillfälle bjuds i vår närhet. Kanske får vi möjlighet att prova långfärdsskridskor? Inte omöjligt det blir en bastu med dopp också.

jord vandring & närvaro mars - maj

Dags att återkoppla med fotfästet. På våren är solen stark och takten ökar. Vi tittar noga på knoppar, och vandrar. Vi packar ryggsäckar, och skalar bort det som går. Pysslar om fötter och oss själva. Övernattningar i vindskydd, om vädret är med oss.

vatten kajak- paddling maj - september

Vi utforskar stränder med diverse ätbart däri. Vi lär oss grunderna i kajakpaddling i någon stilla vik. Kanske blir vi nyfikna på kurorten? Blocket delas upp i ”förstudie (maj-juni) och en helgpaddling i Kosterhavet (aug-sept).

Så går det till

- Det är första gången detta genomförs. Från varje block tas erfarenheter vidare till nästa. Därför är tider, priser, datum etc preliminära tills varje del startat.
- Tanken är att i små doser gå in kängor, laga mat, känna på ryggsäck och kondition så vi är redo för tur när det är dags.
- Varje block avslutas med en längre helgtur som blir kronan på verket och sätter temat för övriga träffar
- Halvägs in i blocket blir det en enklare helg, vissa med övernattning, vissa som dagsturer.
- Kursen görs i folkbildningsanda. Alla bidrar med insikter och kunskap, tillsammans lär vi oss om ämnet för dagen med nyfikenhet.
- Poängen är inte att göra om någon till ”friluftsmänniska”. Utan att ta bort trösklarna till naturen där vi alla redan hör hemma.

Har du eld?

*Stora äventyr
långt bort
kan vara helt
underbara*

*Små äventyr
helt nära
är lite som
att kunna andas
på riktigt*

*bränsle
ljus
fokus
gemenskap
ursprung
värme
spänning
trivsel
kontrast*

Utetid

i samarbete med

UDV
Studieförbundet
Vuxenskolan

foto Anja Sonerud